

Gevulde courgette

Bereiden in:
Voorbereiding: 20 min.
Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 middelgrote courgettes (ongeveer 20 centimeter)
- 400 gram rundergehakt
- 1 kleine ui, gehakt
- 1/2 kop gehakte verse champignons
- 1/2 kopje gehakte zoete rode paprika
- 1/2 kopje gehakte groene paprika
- 1 kopje geraspte cheddarkaas (mozzarella), verdeeld
- 2 eetlepels ketchup
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: gehakte verse peterselie en marinarasaus

Voedingswaarde

-

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Gevulde courgette

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Halveer de courgettes in de lengte en hol ze met een lepel voorzichtig uit. Hak het vruchtvlees fijn en leg de uitgeholde courgettes in een ovenschaal.
3. Bak de ui en knoflook in wat olijfolie zacht. Voeg het gehakt toe en bak rul en mooi bruin. Doe het fijngehakte courgettevlees erbij en bak een paar minuten mee.
4. Voeg de tomatensaus, rozemarijn, tijm, peper en een beetje zout toe. Laat het geheel nog ongeveer 5 minuten zachtjes pruttelen.
5. Vul de courgettehelften royaal met het gehaktmengsel. Verdeel de in stukjes gesneden olijven en verkruimelde feta erover.
6. Bak de courgettes ongeveer 25–30 minuten in de oven, totdat ze gaar zijn en de feta aan de bovenkant mooi begint te kleuren.

Kooktips

Tip: strooi er vlak voor het serveren wat verse peterselie of extra rozemarijn over. Lekker met krieltjes, rijst of een stuk knapperig brood.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten